
Pengaruh *Social Support* terhadap Resiliensi Emosional pada Siswa SMP Negeri 26 Surabaya**Nazwa Aulia Akbar, Naya Fitrah Aulia, Raniah Ratna Brillianti Kusnanda, Arfin Nurma Halida**

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: nazwaaulia23276@mhs.unesa.ac.id; nayafitrah.23287@mhs.unesa.ac.id;

raniahratna.23300@mhs.unesa.ac.id; arfinhalida@unesa.ac.id.

Diterima:
23 Oktober 2024Diterima Setelah Revisi:
13 Desember 2024Dipublikasikan:
20 Desember 2024

Abstrak

Isu pokok yang diangkat adalah pentingnya dukungan sosial dalam membantu remaja menghadapi tantangan emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *social support* terhadap resiliensi emosional pada siswa SMPN 26 Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi siswa kelas 8 di SMP Negeri 26 Surabaya sebanyak 346 siswa dan sampel sebanyak 172 siswa yang menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi untuk mengukur signifikansi hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi emosional siswa, dengan nilai signifikansi 0,009, yang menunjukkan adanya hubungan positif. Temuan ini menekankan perlunya intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan dukungan sosial di lingkungan sekolah dan keluarga.

Kata Kunci: *Social Support*, Resiliensi Emosional.**Abstract**

The main issue raised was the importance of social support in helping teenagers face emotional challenges. The aim of this research is to analyze the effect of social support on emotional resilience in students at SMPN 26 Surabaya. This research uses quantitative methods with a population of 8th grade students at SMP Negeri 26 Surabaya of 346 students and a sample of 172 students using the Isaac and Michael table with an error rate of 5%. The data analysis technique uses regression analysis to measure the significance of the relationship between variables. The research results show that social support has a significant influence on students' emotional resilience, with a significance value of 0.009, which indicates a positive relationship. These findings emphasize the need for community-based interventions to increase social support in school and family settings.

Keywords: *Social Support*, *Emotional Resilience*.**1 PENDAHULUAN**

Masalah kesehatan mental remaja di Indonesia semakin mendominasi perhatian publik. Berdasarkan Survei Kesehatan Mental Nasional Remaja Indonesia pada tahun 2022, sekitar 34,9% remaja mengalami gangguan mental, dan 5,5% di antaranya menghadapi gangguan serius seperti depresi dan kecemasan. Data dari *Riskesdas* tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai

6,1% dari jumlah penduduk Indonesia, atau setara dengan 11 juta orang (Rahmawaty et al., 2022). Ketidakmampuan untuk menghadapi stres dapat memperburuk kondisi psikologis mereka, yang berdampak pada aspek sosial dan akademik serta meningkatkan risiko perilaku berbahaya (Wahyuni, 2024). Masa remaja merupakan periode transisi yang melibatkan banyak perubahan, baik fisik maupun psikologis. Proses pencarian identitas dan kemandirian, sering kali memunculkan ketidakpastian dan krisis perkembangan. Oleh karena itu, remaja perlu mengembangkan keterampilan dalam mengatur emosi dan menghadapinya secara efektif untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka di tengah berbagai perubahan yang terjadi (Lekatompessy et al., 2023). Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang komprehensif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja, salah satunya melalui penguatan faktor pelindung, seperti resiliensi emosional.

Secara umum, resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan bertahan dalam situasi yang penuh tekanan. Menurut Connor & Davidson (2003) resiliensi mencakup kemampuan untuk bangkit dan melanjutkan hidup setelah menghadapi kesulitan. Resiliensi terdiri dari berbagai jenis yang mencakup resiliensi pribadi, sosial, dan akademik. Resiliensi emosional adalah sebagian dari resiliensi pribadi yang memiliki peran kunci dalam membantu remaja mengelola stres dan tantangan emosional yang mereka hadapi, terutama pada masa transisi kehidupan (Pinto et al., 2021). Resiliensi emosional lebih fokus pada kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi dalam menghadapi situasi stres atau trauma, karena resiliensi emosional mengacu pada kemampuan untuk merespons stres secara konstruktif, seperti mengelola kecemasan atau mengatasi kehilangan (Putri et al., 2023). Dengan demikian, resiliensi emosional adalah elemen spesifik dari resiliensi yang sangat penting dalam mengelola tantangan emosional remaja pada masa transisi ini.

Social Support atau dukungan sosial memiliki peranan penting dalam memperkuat resiliensi emosional pada remaja. Dukungan yang diterima dari keluarga, teman, atau lingkungan sosial lainnya dapat memberikan rasa diterima, dihargai, dan dimengerti, yang meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan emosional. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan emosional dan mengatasi masalah tersebut dengan lebih baik daripada mereka yang tidak memiliki dukungan yang cukup (Raisa, 2016; Kim et al., 2008). Dukungan sosial yang positif sangat penting dalam menciptakan rasa aman, yang memungkinkan remaja mengatasi tantangan emosional dengan lebih baik.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat resiliensi emosional pada remaja. Dengan memahami hubungan antara kedua faktor ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dalam merancang intervensi berbasis komunitas yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, khususnya dalam membantu mereka mengatasi tantangan. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan literatur terkait faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi emosional dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tekanan sosial dan akademik. Berdasarkan kajian pustaka yang ada mengenai hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi emosional, belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi emosional pada remaja dan penelitian ini memfokuskan pada dukungan sosial yang lebih terintegrasi dalam konteks keluarga dan lingkungan.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Social Support*

2.1.1 *Definisi Social Support*

Manusia adalah makhluk yang saling membutuhkan satu sama lain (*zoon politicon*). Demi kelangsungan hidupnya, manusia membutuhkan kerjasama, dan dukungan dari makhluk lainnya. Baron & Byrne (1997) dalam penelitian Herlyansyah (2019) menyatakan *social support* dapat

diartikan juga sebagai pemberian perasan nyaman baik secara fisik maupun psikologis atau keluarga kepada seseorang untuk menghadapi masalah. Ketika seseorang didukung oleh lingkungan, maka segalanya akan terasa menjadi lebih mudah. *Social support* yang menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stress. Sarason sebagaimana dikutip dalam Kuntjoro, mengatakan bahwa *social support* adalah keberadaan, kesedihan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi (Herlyansyah, 2019).

Penelitian mengenai *social support* pada dua dasawarsa terakhir mencakup dua sisi *social support*, yakni dukungan yang diterima (*Received Support*) dan dukungan yang dirasakan (*Perceived Support*). Dengan artian dukungan yang diterima ini mengacu pada perilaku menolong yang terjadi dan diberikan kepada orang lain. Dukungan yang dirasa mengacu pada kepercayaan bahwa perilaku menolong akan tersedia ketika dibutuhkan. Selain itu, dukungan sosial tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Cassel dan Cobb (dalam Herlyansyah, 2019) menambahkan, dukungan yang dirasakan secara lebih konsisten mampu meningkatkan kesehatan psikis dan melindungi psikis dalam stress, sehingga dapat membuat individu merasa mampu untuk menghadapi kendala atau kesulitan dalam melaksanakan sesuatu dan mengupayakan berbagai usaha untuk mencapai target atau goal.

2.1.2 Aspek Social Support

Menurut Sarafino (dalam Gustriani, 2021), *social support* terdiri dari lima aspek, yaitu:

- 1) Dukungan Emosional (*Emotional Support*) merupakan dukungan yang melibatkan ekspresi empati dan perhatian yang memberikan kenyamanan dan rasa dicintai saat mengalami tekanan.
- 2) Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*) merupakan dukungan yang terjadi melalui ekspresi penghargaan dan dorongan yang membangun nilai diri individu. Dukungan ini akan berguna saat menghadapi tekanan.
- 3) Dukungan Instrumental (*Tangible or Instrumental Support*) merupakan dukungan langsung seperti memberi dana atau jasa untuk membantu individu lain dalam menyelesaikan tugas.
- 4) Dukungan Informasi (*Informational Support*) merupakan dukungan yang berupa pemberian informasi, saran, dan umpan balik yang membantu individu dalam pengambilan keputusan.
- 5) Dukungan Jaringan Sosial (*Network Support*) merupakan dukungan yang memberikan rasa keanggotaan dalam kelompok dengan minat dan aktivitas sosial yang sama.

2.1.3 Faktor Social Support

Menurut Cohen dan Sayne (dalam Suryani, 2024), faktor-faktor yang mempengaruhi *social support* meliputi:

- 1) Pemberian dukungan yang konsisten dari sumber yang sama lebih bermakna dibandingkan dari sumber berbeda.
- 2) Jenis dukungan yang diberikan sesuai dengan situasi dan memberikan manfaat akan lebih berarti bagi penerima.
- 3) Penerima dukungan memiliki karakteristik, diantaranya kepribadian, kebiasaan dan peran sosial, serta kemampuan untuk mencari dan mempertahankan dukungan.
- 4) Lamanya pemberian dukungan memengaruhi kapasitas pemberi dukungan untuk terus memberikan bantuan dalam periode tertentu.

2.2 Resiliensi Emosional

2.2.1 Pengertian Resiliensi Emosional

Ilmu Resiliensi atau ketahanan telah ada lebih dari setengah abad yang lalu dan didorong oleh pelopor dalam psikologi seperti Norman Garmezy dan Michael Rutter, yang berusaha memahami mengapa beberapa anak yang sedang dalam situasi kesulitan dapat berkembang ke arah positif sementara yang lain tidak (Yates et al., 2014). Istilah resiliensi atau ketahanan sering digunakan namun memiliki makna yang beragam. Dalam kamus umum, ketahanan merujuk pada kemampuan seseorang untuk pulih dan beradaptasi setelah menghadapi kesulitan. Menurut Windle resiliensi atau ketahanan konteks akademis didefinisikan dalam dua cara, yaitu sebagai sifat yang memoderasi stres dan mampu meningkatkan kemampuan adaptasi individu. Sedangkan, Rutter dalam penelitian mendefinisikan ketahanan sebagai berkurangnya kerentanan terhadap pengalaman risiko lingkungan, mengatasi kesulitan, dan menghasilkan hasil yang relatif baik meskipun memiliki risiko (Windle, 2011; Rutter, 2012) dalam penelitian (Bennett, 2015) Sebuah studi oleh Mahendika et al. (2023) dalam (Putri et al., 2023) resiliensi emosional merupakan kemampuan individu untuk memberikan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan penderitaan atau trauma, yang mana kemampuan tersebut sangat penting untuk mengelola tekanan dan menjaga kesejahteraan psikologis seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Putri et al., 2023).

2.2.2 Aspek Resiliensi Emosional

Resiliensi bersifat dinamis dan dapat terpengaruh oleh tantangan baru yang dihadapi individu (Bennett, 2015). Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi emosional memiliki tujuh aspek, yaitu regulasi emosi, pengendalian *impuls*, optimisme, empati, *self efficacy*, analisis penyebab masalah, dan *reaching out* (Mulkismawati, 2021).

- 1) Regulasi Emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi dengan baik dalam berbagai situasi.
- 2) Kontrol Impuls merupakan kemampuan untuk mengelola perilaku dari dorongan atau impuls yang muncul dalam diri.
- 3) Optimisme, yang ditandai dengan sikap positif dan harapan untuk masa depan, dapat membantu individu menghadapi tantangan dengan lebih baik.
- 4) Empati, kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami dan merasakan perasaan orang lain, sehingga dapat membangun hubungan yang baik.
- 5) *Self Efficacy*, keyakinan individu pada diri sendiri untuk memecahkan masalah dan berhasil mengatasi permasalahan tersebut.
- 6) Analisis Penyebab Masalah merupakan kemampuan untuk menganalisis penyebab dari suatu masalah atau kejadian. Individu dengan resiliensi ini memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab yang memungkinkan dan memiliki potensi untuk dijadikan sebagai solusi permasalahan.
- 7) *Reaching Out* di mana kemampuan untuk berinteraksi dan mencari dukungan dari lingkungan sekitar.

Banyak studi telah menunjukkan bagaimana individu dapat mencapai perkembangan positif bagaimana individu dapat mencapai perkembangan positif meskipun terpapar ancaman. Penelitian yang dilakukan juga mengeksplorasi ketahanan di tingkat yang lebih luas, termasuk keluarga, sekolah, dan komunitas (Yates et al., 2014).

2.2.3 Faktor Resiliensi Emosional

Dalam penelitian (Raisa & Ediati, 2016) resiliensi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor risiko dan faktor pelindung. Setyowati juga mengemukakan hal serupa, diantaranya:

- 1) Faktor risiko merupakan faktor yang dapat menyebabkan dampak buruk dan meningkatkan risiko individu mengalami gangguan perkembangan atau psikologis.
- 2) Faktor pelindung merupakan faktor yang dapat menunda, meminimalkan, dan menetralkan hasil akhir yang negatif. Masten dan Coatsworth mengidentifikasi tiga faktor pelindung yang berkaitan dengan resiliensi:
 - a) Faktor individual, berisi berbagai aspek dari dalam individu itu sendiri.
 - b) Faktor keluarga, berisi hubungan harmonis dengan orang tua dan saudara yang menunjukkan perhatian dan kepedulian.
 - c) Faktor Masyarakat, berisi dukungan dari lingkungan dan keterlibatan dalam organisasi sosial.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang bertujuan untuk mengukur fenomena secara objektif melalui pengumpulan dan analisis data numerik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel serta menguji hipotesis secara sistematis dan terukur menggunakan teknik statistik tertentu (Cresswell & Cresswell, 2018; Jannah, 2018). Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana untuk mengukur hubungan antara variabel bebas (dukungan sosial) dan variabel terikat (resiliensi emosional).

3.1 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini berasal dari siswa kelas 8 di SMP Negeri 26 Surabaya. Menurut data Dapodikbud populasi siswa kelas 8 di SMP Negeri 26 Surabaya sebanyak 346 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik *Probability Sampling* (bebas tanpa bersyarat) dan pengukuran sampel diambil menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 172 siswa.

3.2 Skala Penelitian

3.2.1 Skala *Social Support*

Skala yang digunakan untuk mengukur *social support* disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial oleh (Sarafino, 1998) dan diadaptasi oleh Gustriani (2021). Skala ini terdiri dari 39 item dengan format respons model likert yang disusun dalam empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Skala ini disusun dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian yang diberikan untuk *favorable*, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Setuju (S) dengan skor 3, Sangat Setuju (SS) dengan skor 4. Sebaliknya untuk pernyataan *unfavorable* yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) dengan mendapat skor 4, Tidak Setuju (TS) dengan mendapat skor 3, Setuju (S) dengan mendapat skor 2, dan Sangat Setuju (SS) dengan mendapat skor 1. Skala *social support* ini telah memiliki hasil validitas aitem $< 0,25$ dan reliabilitas sebesar 0,938.

Tabel 1. Sebaran Item *Social Support*

Aspek	Indikator	No.Item		Jumlah
		F	U	
Dukungan Emosional	Menerima dukungan dari keluarga dan teman berupa kehangatan, kasih sayang, perhatian dan empati	6, 11, 13, 16	8, 10, 17, 19	8
Dukungan Penghargaan	Menerima dukungan dari keluarga dan teman berupa penghargaan, penilaian positif, memberi dorongan semangat dan pujian	1, 5, 9, 14, 25	4, 12, 15, 28	9
Dukungan Instrumental	Menerima dukungan dari keluarga dan teman berupa secara langsung (uang) dan bantuan jasa	3, 22, 26	18, 20, 21, 24, 33, 36	9
Dukungan Informasi	Menerima dukungan dari keluarga dan teman berupa informasi, nasehat, sugesti	2, 29	23, 27, 32, 38, 39	7
Dukungan Jaringan Sosial	Menerima dukungan dari keluarga dan teman berupa persamaan minat, aktivitas sosial, menghabiskan waktu bersama dengan individu lain	7, 30, 35	31, 34, 37	6
Total				39

3.2.2 Skala Resiliensi Emosional

Skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil dari modifikasi peneliti sendiri dengan mengacu pada teori (Reivich & Shatte, 2002) dan diadaptasi oleh Mulikismawati (2021). Berdasarkan teori terdapat tujuh aspek dari resiliensi emosional. Skala yang digunakan terdiri dari 28 item dengan format respons model likert yang disusun dalam empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Skala ini disusun dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian yang diberikan untuk *favorable*, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Setuju (S) dengan skor 3, Sangat Setuju (SS) dengan skor 4. Sebaliknya untuk pernyataan *unfavorable* yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) dengan mendapat skor 4, Tidak Setuju (TS) dengan mendapat skor 3, Setuju (S) dengan mendapat skor 2, dan Sangat Setuju (SS) dengan mendapat skor 1. Skala resiliensi emosional ini telah memiliki hasil validitas aitem $< 0,25$ dan reliabilitas sebesar 0,846.

Tabel 2. Sebaran Item Resiliensi Emosional

Aspek	Indikator	No.Item		Jumlah
		F	U	
Regulasi Emosi	Mampu untuk tetap tenang meskipun berada di tengah situasi sulit atau dibawah tekanan	1, 15	8, 22	4
Pengendalian Impuls	Mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri	2, 16	9, 32	4
Optimisme	Meyakini bahwa tujuan akan tercapai	3, 17	10, 24	4
Empati	Memahami, merasakan apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain	4, 18	11, 25	4
<i>Self Efficacy</i>	Meyakini kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah	5, 19	12, 26	4
Analisis Penyebab Masalah	Mampu mengidentifikasi dan menganalisis penyebab terjadinya masalah	6, 20	13, 27	4
<i>Reaching Out</i>	Mampu menemukan solusi dari permasalahan yang terjadi	7, 21	14, 28	4
Total				28

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Uji Hipotesis

Pada penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 26 Surabaya pada 172 siswa kelas 8, hipotesis yang diajukan yaitu (H0) tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *social support* dengan resiliensi emosional pada siswa serta (H1) terdapat pengaruh yang signifikan antara *social support* dengan resiliensi emosional pada siswa. Uji yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan hasil Uji T digunakan pada analisis regresi linear sederhana guna mengetahui keterpengaruhannya antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan bantuan *software SPSS 29.0 for windows*. Variabel bebas dikatakan berpengaruh terhadap variabel terikat jika nilai signifikansi $T < 0,05$ atau $T_{Hitung} > T_{Tabel}$. Berikut hasil Uji T pada penelitian ini:

Tabel 3. Hasil Uji T

	“Unstandardized B”	“Coefficients Std. Error”	“Standardized Coefficients Beta”	t	Sig.
“(Constant)”	64.145	2.436		26.329	<.001
<i>Social Support</i>	0.052	0.020	0.198	2.635	0.009

Berdasarkan tabel 3 dapat diperoleh kesimpulan bahwa nilai T_{Hitung} pada variabel *social support* sebesar 2.635 dengan T_{Tabel} sebesar 1.9738 yang berarti $T_{Hitung} > T_{Tabel}$. Pada variabel *social support* didapatkan nilai yang signifikan yaitu $0,009 < 0,05$. Dengan demikian, variabel bebas yaitu *social support* berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat yaitu resiliensi emosional.

4.2 Pembahasan

Dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi emosional siswa SMPN 26 Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman, dan orang-orang terdekat memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan sosial siswa yang kuat. Siswa menjadi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan hidup dan pulih dari situasi yang sulit dibandingkan dengan siswa yang tidak mendapatkan dukungan yang ada. Penelitian ini mendukung temuan dari (Cohen & Wills, 1985) yang menyatakan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai “*buffer*” atau pelindung dalam menghadapi stres, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan individu untuk pulih dari situasi yang penuh tekanan.

Dukungan sosial dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi (Sarafino, 1998). Dukungan emosional, seperti perhatian dan kasih sayang, membantu individu merasa dihargai dan didukung, yang pada akhirnya meningkatkan regulasi emosional mereka. Penelitian oleh (Reivich & Shatte, 2002) menunjukkan bahwa regulasi emosi adalah salah satu aspek kunci dari resiliensi emosional, di mana dukungan dari lingkungan sekitar memungkinkan individu untuk tetap tenang dan berpikir jernih dalam situasi yang penuh tekanan. Berdasarkan hasil penelitian ini di SMPN 26 Surabaya, dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi emosional siswa, dengan tiga indikator utama yang mendukungnya, yaitu dukungan emosional, penghargaan, dan informasi. Dukungan emosional berupa perhatian dan kasih sayang membantu siswa merasa diterima, sehingga mampu mengelola emosi lebih baik saat menghadapi tekanan. Dukungan penghargaan berupa pujian dan dorongan meningkatkan rasa percaya diri dan *self-efficacy*, yang memungkinkan siswa untuk

optimis dan bangkit dari kesulitan. Sementara itu, dukungan informasi berupa nasihat atau saran membantu siswa dalam mengambil keputusan yang lebih baik dan memperkuat kemampuan analisis mereka. Kombinasi dari ketiga dukungan ini secara sinergis dapat membentuk resiliensi emosional siswa, memungkinkan mereka menghadapi tantangan emosional dengan lebih efektif.

Penelitian ini sejalan dengan studi-studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran kunci dalam meningkatkan resiliensi emosional. Selain itu, dukungan instrumental seperti bantuan fisik atau material, serta dukungan informasi yang berupa nasihat atau petunjuk, membantu individu mengembangkan *self-efficacy* atau keyakinan diri dalam menghadapi tantangan. (Bandura, 1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam kemampuan individu untuk menghadapi hambatan dan tetap optimis, yang juga merupakan aspek penting dari resiliensi emosional. Studi lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang memadai berkorelasi dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi pada remaja. Menurut (Werner & Smith, 2001) anak-anak dan remaja yang menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya menunjukkan perkembangan psikologis yang lebih positif meskipun mereka berada dalam kondisi kehidupan yang penuh tekanan. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam memperkuat resiliensi emosional siswa, serta menganjurkan intervensi berbasis komunitas yang dapat meningkatkan dukungan sosial bagi remaja dalam konteks sekolah dan keluarga. Serta dukungan yang diberikan secara berkelanjutan dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola stres dan tantangan emosional yang dihadapi.

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi emosional siswa di SMP Negeri 26 Surabaya. Dengan menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan populasi kelas 8 yang berjumlah 346 siswa dan 172 siswa dijadikan sampel penelitian, hasil analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,009. Artinya adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan tingkat resiliensi emosional. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan sosial dalam membantu remaja menghadapi tantangan emosional. Siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tantangan emosional, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi emosional siswa di SMPN 26 Surabaya. Dengan menggunakan metode kuantitatif dan analisis regresi linear sederhana, ditemukan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial berperan penting dalam membantu siswa menghadapi tantangan hidup dan mengelola stres, dengan nilai signifikansi 0,009 yang menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat lebih mempertimbangkan karakteristik subjek berdasarkan data demografis seperti jenis kelamin yang lebih spesifik untuk mendapatkan hasil yang lebih detail dan jelas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain, seperti *self-esteem*, untuk melihat bagaimana variabel tersebut memoderasi hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi emosional. Memperluas penelitian ke sekolah lain dengan karakteristik berbeda untuk melihat perbedaan dalam pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
- Bennett, K. M. (2015). *Emotional and personal resilience through life*. Open Government Licence. <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a808fd8ed915d74e622f2b2/gs-15-19-future-ageing-emotional-personal-resilience-er04.pdf>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Conor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cresswell, J. W., & Cresswell, D. J. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Gustriani, T. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Self Compassion pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19*. <https://repository.uin-suska.ac.id/54799/2/SKRISI%20TIARA.pdf>
- Herlyansyah, D. (2019). *Dukungan Sosial pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Khusus Jiwa Soeprpto Bengkulu*. http://etheses.uin-malang.ac.id/2248/5/05410037_Bab_2.pdf
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. UNESA UNIVERSITY PRESS.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and Social Support. *American Psychologist*, 63(6), 518–526. <https://doi.org/10.1037/0003-066X>
- Lekatompessy, S. K., Dimala, C. P., & Wulandari, C. R. (2023). Resiliensi pada Emerging Adulthood Ditinjau dari Dukungan Sosial. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 11(4), 477–481. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>
- Mulkismawati. (2021). *Strategi Coping Stress dan Resiliensi Siswa yang Berasal dari Keluarga Broken Home*. https://repository.uin-suska.ac.id/54167/2/Tesis%20Final_Mulkismawati%20Gabungan.pdf
- Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Macedo, E. C. (2021). Resilience Programs for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115>
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21–31. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2528>
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>
- Raisa, A. E. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 537–542. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2016.15398>
- Raisa, & Ediati, A. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 537–542.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *Resilience Factor: 7 Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Boardway Books.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology: Biopsychological Interaction* (3rd edition). John Wiley & Sons.
- Suryani, C. (2024). *Dukungan Sosial di Media Sosial*. https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/13386/16/BOOK_Cahya%20Suryani_Dukungan%20Sosial%202.pdf
- Wahyuni, S. (2024). Pengembangan Resiliensi Pemuda Indonesia melalui Analisis Multilevel. *GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33627/gw.v7i1.1693>

- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. Cornell University Press.
- Yates, T. M., Tyrell, F., & Masten, A. S. (2014). *Resilience Theory and the Practice of Positive Psychology From Individuals to Societies*. <https://adlab.ucr.edu/wp-content/uploads/2014/12/Yates-et-al.-2014-Resilience.pdf>